

# 12月のスケジュール

※★マークは事前申し込みが必要です。詳しくはスタッフまで

日	月	火	水	木	金	土
開所時間 10:00~19:30	10:00~19:30	10:00~19:30	12:00~18:00	10:00~19:30	10:00~19:30	10:00~18:00
1 お休み	2 お昼の消毒作業は 11/27よりなくなりました!	3	4 編集委員会 15:30~	5 ハモピア 15:30~	6	7 お茶会 14:00~
8 お休み	9 	10 ランチ会 12:00~ アート創作の 時間(自主活動) 14:00~	11 編集委員会 15:30~	12 ハーモニー 楽団 (自主活動) 14:30~	13 	14 ★クリスマス 会 14:00~
15 お休み	16 	17 	18 編集委員会 15:30~	19 ★女性の会 15:00~	20 フラワーアレンジ メント 予約制!	21 お茶会 14:00~ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20~
22 お休み	23 	24 お掃除ぜひ ご協力ください!	25 大掃除 14:00~ 編集委員会 (折作業) 15:30~	26 大掃除 14:00~	27 ランチ会 12:00~	28 お茶会 14:00~
29 お休み	30 お休み	31 お休み	★年末年始のお休み★ ハーモニーは12/29(日)~1/3(金)まで閉所となります。			
★農業体験★ 日程が決まり次第チラシにてお知らせします。						

## お知らせ

♪山田病院から研修・交流の方が来ます♪

★12/10 オープンスペースでお話をしたり、プログラムの見学をしていただきます。

~2024年度ハーモニー講座~ 開催が決まりました★

日時:2025年2月8日(土)午後  
内容:「誰でもできる心と体の整え方」

~人付き合いや日々のストレスから抜け出そう~  
対象:当事者、ご家族、市民の方どなたでも♪

申込みのご案内が  
でき次第お知らせ  
いたします!

ハーモニーを初めてご利用される際には精神障害者保健福祉手帳(ない場合は自立支援医療受給者証や診察券)のご提示をいただきます。

# 2024年12月号

## ハーモニー ニュース Harmony News

支援センターハーモニーは、困ったときに相談できる場としておしゃべりしたり、のんびりお茶を飲んだりできる、「やすらぎの場」として日々の暮らしが豊かに広がっていけるように利用者の方々と一緒に考えながら活動しています。

地域活動支援センター♪ハーモニー

☎188-0011 西東京市田無町4-17-14  
西東京市障害者総合支援センターフレンドリー2F  
TEL 042-452-2773 FAX 042-452-2774  
(URL)<https://www.yamada-hosp.or.jp/harmony>

### TOPICS

### 年末のご挨拶

今年も残すところあと一か月…。大変お世話になりました<m(\_)\_m>よく、「年々時間が過ぎるのが早くなるよ～」と聞きますが、この一年、私は心底実感しました。皆さんはどんな一年だったでしょうか?ハーモニーは、新しい自主活動が始まったり、イベントが再開したりと、にぎやかな日常が戻ってきました。これもひとえに利用者の皆さまやご家族様、関係者の皆さまのご協力のおかげです。ありがとうございました。ハーモニーは少し連休をいただきますが、1月4日から開所しておりますので、また皆さんの元気なお声を聞かせてください♪2025年もどうぞ宜しくお願い致します 副施設長・大橋

### TOPICS



### ~お知らせ~ クリスマス会&新年会

今年もクリスマス会を行います☆たくさんの方にご参加いただきみんなで一緒に楽しい時間を過ごせる会にしましょう♪

日時:12月14日(土)14時~16時

場所:オープンスペース

内容:軽食(ケーキあり)&レクなど

申込:電話またはチラシに記名 ※詳細はオープンスペースに掲示します

~新年会~ 新年最初の集まり♪

令和7年1月18日(土)に行います。

詳細は決まりましたらご案内していきます。

### TOPICS

### ~報告~ 西東京市市民まつりに出店しました!

11月9日と10日に西東京市市民まつりにハーモニーも出店しました!ハーモニーでは、小物販売や、アンケートに答えていただく射的ができるというミニゲームを行いました。アンケートは2日間合わせて200名以上のお子さんから大人の方に回答いただきました😊メンバーの作品や演奏発表もあり、皆さんの協力のおかげで無事に2日間終わることができました!毎年恒例のハーモニーメンバーによる将棋対戦も実施し、2日間合わせて15名の方との対局がありました!ボランティアの方々も来てくださり、メンバーと交流しながら市民の方々と交流ができました。皆さんありがとうございました♡♪



↑演奏発表

↓将棋コーナー

←作品

### TOPICS

### ~お知らせ~ 登録更新について

2025年度の登録更新が始まります。ハーモニーは登録制で登録料は無料です。引き続き登録の意思がある方は更新手続きをお願いいたします。登録更新は来所での更新を実施いたします。

★現在登録されている方へ氏名の五十音順で登録更新のお知らせをご案内いたします★

【流れ】お手紙が自宅に到着→事前に予約☎→来所面談にて更新実施

【持ち物】通院証明となるもの(精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証など)

【郵送順】ア~カ行⇒1月 サ~ナ行⇒2月 ハ~ワ行⇒3月

ご不明な点がある方はスタッフへお尋ねください。

# プログラム報告 & 自主活動報告

## ハモピア

月1回/第一木曜

11/7に行い、8名の方が参加されました♪ハモピアではハーモニーについてざっくばらんにお話しています！（ドリンク1杯無料）今回はスタッフのネタがなく…困っているとメンバーよりお茶会で食べたいお菓子を話そうと提案をいただきました✦皆さんで楽しくお話ししました✦ルマンド・チョコパイ・キットカットなどが挙がりました！お茶会も楽しみですね♪

## 編集委員会

毎週水曜日

今回は冬に食べたい料理がテーマでした。今回は脱線も多くなりながら…  
なんとか記事を作り上げられたよう(´▽`)  
右側のページをご覧ください☆

## 女性の会

偶数月/第三木曜

今回は、メンバーからも要望のあったフラワーアレンジメントを行う予定です！詳細が決まり次第オープンスペースにチラシを張り出します。事前予約制です！ぜひ皆さんのご参加お待ちしております♪

## 農業体験

月1回

農業体験の実施時間が15時からに変わります！12月の日程については、決まり次第お知らせします！ぜひご参加お待ちしております♪

## ムジカフェ(自主活動)

月1回/第三土曜日

11/16のムジカフェは参加者8名でした。森しげひさの「フラメンコカッポレ」松田聖子「風立ちぬ」ルナシー「I for you」中島みゆき「悪女」チャゲアンド飛鳥「YAYAYA」吉田たけろう「今までそして明日から」creepy nuts「オトノケ」そしてピアノの演奏もありました。来月のムジカフェもご参加ください・メンバーより

## 障害者週間イベント

令和6年度障害者週間イベント（アスタイベント）が12月6日に行われます。ハーモニーはパネル展示を行う予定です。

場所：田無駅北口アスタ2階センターコート  
時間：11時～16時



## ランチ会

月2回/第二火曜・第四金曜

11/12のランチ会は8名の参加がありました。コンビニのおにぎりの方や、カップ焼きそばを持ってこられている方もいました！他人のご飯が自分のご飯よりおいしそうに見えてしまうのはなぜでしょうか…。みんなで食べるとおいしいですね♪

## お茶会

毎週土曜日

11/16のお茶会は15名のメンバーが参加されました・この月はスタッフ手作りのポップコーンがふるまわれ、皆さんおいしく召し上がっていました！是非、皆さんの参加をお待ちしています！！

## ハーモニー楽団(自主活動)

月1回

11月のハーモニー楽団はメンバーの音楽の成長を感じる会となりました。練習もスムーズにおこなえ3曲目の「歩いて帰ろう」にも着手できそうになってきました。次回は12月12日木曜日。午後14時15分頃から準備を始めます。練習は午後2時半から4時半です。皆様のご参加、見学からお待ちしております。メンバーより



## アート創作の時間(自主活動)

月1回/第二火曜

11月は7名の参加でした♪アニメーション、イラスト、塗り絵、刺繍など、各々好きな創作を楽しみ、交流しました。次回開催は12月10日(火)14時～15時です。当日参加もお待ちしております♪メンバーより

12月号特集

年末に皆さん食べたいものは何ですか？メンバーさんに聞いてみました。

冬、食べたいもの、体の温まる常夜鍋や味噌バターラーメンのレシピを紹介したいと思います。

### ☆豚こまともやしの味噌バターラーメン

にんにく風味と豆パンジャンの辛さが食欲をそそります。バターをたしてコクのあるスープにします。

#### 材料

1人前用

中華麺 1玉、豚こま切れ肉 100g、もやし 1/2袋(100g)、キャベツ 150g、ニンジン 30g、コーン冷凍 大さじ2杯、ごま油 大さじ1/2、おろしにんにく 小さじ1/2、豆パンジャン 小さじ1/2、有塩バター 10g

・スープ

鶏がらスープの素 小さじ1杯、水 300cc、みそ 大さじ2杯

#### 料理手順

1. 野菜類を食べやすいサイズに切る。
2. 鍋にごま油を入れて、豚肉、にんにくを炒めて、豆パンジャンを加えて野菜を炒める。
3. コーン、鶏がらスープの素、水を加えて2～3分煮込む。味噌を溶かして混ぜる。
4. 中華麺をゆでて、水分を切る。
5. 器に麺をあけて、スープを盛り、バターをのせて完成です。

参照 デリッシュキッチンアプリ

### ☆常夜鍋

#### 材料

2人分

豚バラしゃぶしゃぶ肉 200g、ほうれん草 1袋(200g)、昆布(乾燥) 6cm、水 600cc、酒 大さじ3杯、塩 一つまみ

#### 添え用

ポン酢しょうゆ 大さじ4、細ねぎ 適量、七味唐辛子 適量、大根おろし 適量

#### 手順

1. 鍋に昆布、水を入れて30分ほどおく。
2. ほうれん草は根元を少し切り落として十字の切り込みを入れる。水を張ったボールで根元を振り洗いし、泥を落とす。2等分に切る。
3. 1の鍋を弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。酒、塩を加えて煮立たせる。
4. あくが出たらその都度取り除きましょう。
5. 細ねぎ、七味唐辛子、大根おろしなどを添え、ポン酢しょうゆにつけていただく。

参照 デリッシュキッチン

編集後記：「今年、記憶に残ったことは？」

ブリジストン／とにかく暑すぎた シュークリーム2コ／ポテトチップスがうまかった

トヨタ／ハーモニーの納涼会でのボーリングが楽しかった 竜王／石破政権

地蔵水／箱根に行き遅映きの桜を見られた事 まるこむ／市民祭りの射的が楽しかった

スマホ  
彼からの電話がないのに  
また、彼から電話があった  
また、夕方になると  
スマホを持ち歩かないと  
いけない  
いつ電話があっても  
いいように

### 投稿作品

～かげのなまえさんの作品～

ハーモニーニュースでは利用者の方からの投稿を募集しております。掲載をご希望の方はハーモニーまでご連絡下さい。